

人本主义心理学：两种取向的分野与整合

赵子正¹ 刘子潇²

1. 广州医科大学应用心理学系，广州；

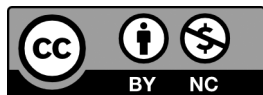
2. 同济大学人文学院，上海

摘要 | 人本主义心理学从欧洲哲学存在主义和现象学思想获得启发，建立起了相互认同的思想倾向和理论框架，但其内部也一直存在着以罗杰斯和罗洛·梅为代表的两种取向的分野，两种取向在人性善恶、心理动力和存在本质上的论战引发了其理论走向和治疗方法上的差异。但伴随着心理学整合运动，人本主义心理学在其理论与治疗层面也开始了整合，尤其在一些关键问题，如善恶存在、情绪在具体情境中转化，以及人文主义与实证主义相互补充等问题上都表现出了明显的整合趋势，推动了人本主义心理学持续向前发展。

关键词 | 人本主义心理学；罗杰斯；以人为中心治疗；罗洛·梅；存在主义治疗

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



20世纪五六十年代，作为一股心理学新思潮，人本主义登上当代西方心理学的历史舞台，并在整个心理学史与当今的心理学界拥有巨大的影响力。有学者指出，人本主义心理学与其说是一个严格的心理学流派，倒不如说是一个观点相近的广泛联盟^[1]。国内学界对于人本主义探讨的共同主题与视角已经有了

作者简介：赵子正，广州医科大学应用心理学系本科生，研究方向为理论心理学；刘子潇，同济大学人文学院博士研究生，研究方向为哲学心理学，E-mail: tjliuzixiao@163.com。

文章引用：赵子正，刘子潇. 人本主义心理学：两种取向的分野与整合 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5): 471-486.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505042>

比较完整的把握与认识，而对于人本主义内部复杂性和多样性的理解相对较少，尤其是对自我实现与自我选择两种取向的澄清在人本主义心理学内部是极为重要的议题，对这一议题的探讨关系到还原人本主义心理学的历史面貌，有利于促进其在我国的健康发展。

1 人本主义心理学两种取向的历史变革

作为以反对第一第二势力而发展起来的人本主义心理学，在反对行为主义的经验实证论、机械的环境决定论与古典精神分析的生物决定论、性本能决定论等方面有许多一致的看法。人本主义学者在人的内在意识经验对于心理学的重要性上也达成了一致，重新恢复了意识经验在心理学研究中的地位，创立了包含全部感情、态度和愿望所构成的完整人格观^[2]。1961年《人本主义心理学杂志》的创刊，与1963年美国入本主义心理学学会的建立标志着人本主义心理学的正式创立，人本主义学者们拥有了共同的组织，以“反对”为旗号的运动宣告了基本的胜利，与此同时标志着行为主义与精神分析两大势力对于美国心理学近乎完全统治地位的结束。

随着外部矛盾的减少，人本主义内部矛盾突显了出来。60年代初期，人本主义心理学面临着“目的和方法十分混乱”的挑战。当时人本主义心理学内部存在两个不同的群体：一个对人本主义心理学的界定是只要说明其批判的方向即可，既不代表行为主义，在一定程度上也不代表精神分析，自称“第三势力”；另一个群体则提出了一些更具建设性的主张，他们着力确定人本主义的研究方向与理论框架，力图建构相互认同的基本思想倾向。马斯洛与布根塔尔是后一群体的代表人物，他们于1962对人本主义心理学基本观点进行了正式与系统的阐述，人本主义心理学的内部矛盾因此得到缓和^[1]。

在建立自己理论体系的过程中，人本主义学者们如罗杰斯与罗洛·梅从欧洲新出现的哲学思想获得启发，并发现了其同人本主义心理学主题的相似性。罗洛·梅作为传播欧洲哲学存在主义思想的关键人物，曾发表了极具影响力的著作《存在》，将欧洲存在主义精神分析师的工作引介到美国，在继承欧洲哲学的同时融合了美国本土人本主义先驱人物戈尔德斯坦与奥尔波特等人的思想。

在本土化的过程中，美国入本主义的学者建立了与欧洲存在心理学并不完全一致的心理治疗观念，即通过澄清自身的信念与价值观，以获得更多的改变与成长^[3]。据此，人本主义疗法与主要对童年经验引起的内在无意识矛盾进行探索的古典精神分析式心理治疗体系，以及仅仅针对外显行为开展工作的行为疗法界限分明，成为心理治疗的第三大体系。

人本主义心理学的理论体系根植于欧陆哲学，与美国人在治疗上奉行的实用主义大相径庭^[4]，为此，人本主义心理学家尝试用其他领域的应用研究来说明自己的治疗观，但在这一点上罗杰斯和罗洛·梅走了不同的路径。罗杰斯倾向于使用实证研究进行补充，而罗洛·梅则投身于神话、艺术与文学的领域^[5]，这一应用领域或称理论来源的分野存在于人本主义两种理论取向和两种疗法中，并一直延续至今。

罗杰斯在晚年的《自传》中称呼自己为“临床心理学家”“心理治疗学家”“科学家”“哲学家”^[1]。其从事的领域主要包括心理治疗、哲学、教育与实证科学，尽管其理论源头多来自哲学，但罗杰斯很少使用思辨的方式解释自己的思想，而主要通过假说—演绎的实证研究来验证，因而开创了运用科学方法研究心理治疗过程和结果的先河。罗杰斯在研究病人的自我概念时运用了史蒂文森倡导的Q分类技术，这一技术能够帮助研究者测量到现实自我与理想自我的差异；其后提出的有意义学习也引发了教育界的深刻改革，得到了实证研究的支持并获得了各方面的积极评价。

而心理治疗、哲学、神学、社会学与艺术则是罗洛·梅终身热爱与奉献的领域。布根塔尔在致罗洛·梅的悼词中这样评价他：“罗洛·梅是一位神话幻觉般的和富有奉献精神的人，联结了艺术和心理科学的领域。”^[1]虽然同罗杰斯一样，临床治疗师是罗洛·梅一生最重要的角色，也是其自身的理论土壤与经验检验领域，但相比于罗杰斯的注重实证研究，描述性文字占据了罗洛·梅理论的大多数，是他将晦涩的欧洲哲学深入而浅出地运用于临床案例的讲述。与此同时，罗洛·梅一直主张将心理学与社会生活实际问题紧密结合，他对于社会现状客观而入木地描述即使在当今社会依旧存在深远的意义。

因为人本主义心理学者在一些理论观点和研究路径上的差异，其内部的张

力随着时间的演进愈发尖锐。在1981—1982年间，罗杰斯与罗洛·梅之间三封公开信的论战即是内部矛盾的一次极具象征力的展现^[6]，两位学者围绕着人性善恶的问题希望尽力说服对方，但这场论战并没有完成人本主义思想的统一，反而成为人本主义心理学分裂为两种治疗取向的重要依据，一个是以罗杰斯为代表的信奉自我实现的以人为中心疗法，另一个是以罗洛·梅为代表的遵从自我选择的存在主义疗法。两位人本主义心理学者在详尽阐述自己理论的同时善意地指出了对方理论的不足，应当说，这场论战在人本主义心理学以及两种疗法内部都产生巨大的影响。

2 共同基础上的核心观点与对立

2.1 作为两种取向共同基础的现象学和存在主义哲学

来自欧洲的现象学和存在主义哲学思想给人本主义心理学的创立者带来了重要的启示，具体地说，人本主义心理学是以存在主义哲学作为基本观点的理论根源，以现象学作为其方法论基础的^[2]。

现象学一方面以超越自我的方式对外部现象的基础结构进行深入分析，另一方面又从自我立场出发对这些对象的“意向性”结构进行深入的分析，力图复活思辨哲学对于经验科学的权威。在研究方法方面，现象学提供了可行的途径^[2]，比如胡塞尔提出的悬置、本质还原和描述的具体方法。悬置指将先在观点搁置起来，直接面对反思中所给予的现象；本质还原指从反思中的个别现象出发，通过想象变更等方法得到现象中不变的内涵；而描述则是指对现象加以描述以获得本质结构^[7]。可以说，现象学是认识论的人学。

存在主义是探讨世界的存在及其本质的哲学理论，在存在主义中经常出现本体论的讨论。存在主义哲学既否定探究世界始基和本质的传统科学，又不同意取消本体论的探究，它强调的是描述人本质存在的存在论在哲学中的首要意义^[1]。海德格尔将人看作一种特殊的存在，是能够意识到自己存在的存在，因此应该通过主客体关系的分析来理解人的存在及其实质。其后主要代表人物如萨特、梅洛-庞蒂和加缪等人用存在主义的观点研究了当时西方社会普遍存在

的空虚和孤独感，探讨了人类困境的荒谬和意识的虚无，试图通过人的自由行动和自由选择超越自我，进而摆脱危机。

2.2 两种哲学思潮对人本主义心理治疗的影响

罗杰斯以人为中心疗法以现象学作为基础。他认为人的自我是一个解释结构，是在不断变换的经验世界组织中，以及在现实知觉中的一个格式塔或内在参考框架^[2]。从这个意义上讲，心理治疗获得成功的关键即在于借助无条件的积极关注与共情，咨询师需要真正进入到来访者所真切感受到的现象世界，帮助来访者了解自己的态度情感，这一过程不会指出来访者的具体问题，只是重复与澄清来访者自己的情感态度，帮助来访者更好地理解自己、接受自己，再进一步适应自己的生活。罗杰斯认为，人际关系能够帮助来访者体验与感受自己的内在潜能进而对自身进行自我指导。对此，罗杰斯谈到：“体会来访者的内心世界，有如自己的内心世界一般，可是却永远不能失去‘有如’这个质素。”^[8]应当注意的是，罗杰斯本人接受的是经库恩兹利与罗洛·梅等人将欧陆哲学分析与解释后的现象学理论，其将现象学等同于主观经验的思考在恢复人的主观经验地位的同时，放弃了对行为问题的处理，而将现象与行为对立其实并不是现象学的本意^[9]。存在主义哲学对罗杰斯的影响同样深厚，罗杰斯赞同存在主义先哲克尔凯郭尔的观点，人生的目的即是成长为“真正的自我”，人应该使自己内心深蕴的本性浮现到表层上来，同时，存在主义哲学家马丁·布伯的“我—你”关系成为罗杰斯建立真诚、和谐、沟通的新型治疗关系的理论根据，这一对治疗关系的重视与把握成为了以人为中心和存在主义疗法两种疗法的重要共通之处。

罗洛·梅对于美国现象学和存在主义发展的贡献是无比巨大的，这不仅体现在他将欧洲存在主义的重要思想全面引入美国，还反映在罗洛·梅作为人本主义心理学中存在取向的发言人，运用存在主义与现象学的视角探讨了存在心理学的主题，并建立了美国本土的存在心理学理论体系。罗洛·梅曾多次赞誉瑞士学者宾斯万格和鲍斯，并吸收了他们存在分析的学说，即以存在主义哲学为基础的精神分析心理治疗的理论与方法。罗洛·梅在60年代末以意向性研究阐释了他的现象学思想，并通过梦的解释、潜意识、神话和象征、爱与意志等研究对现象学方法做出了创造性的发展。作为人本主义心理治疗的代表人物，相比于以人

为中心疗法，罗洛·梅的存在主义倾向远比罗杰斯更加深厚，他将死亡、孤独、空虚感及其克服作为存在心理治疗的基本机制，体现了鲜明的存在主义特色^[10]。在《存在的发现》一书中罗洛·梅明确表示：“只有在更深层次的人类存在潜能的意义，我们才能理解压抑”^[11]。减少对于普遍的存在主义问题的回避是存在主义疗法的一项核心内容，来访者在逃避这些主题的同时也逃避了生活，处理这些主题成为了这种境况下来访者正常健康生活的必备条件。通过将人视为现实生活中活生生的存在，进而找到人存在的真谛，通过心理治疗的理论和实践建立一门新的关于人的科学是罗洛·梅终身为之奋斗的理想^[10]。

2.3 两种取向的理论分野

两种取向的代表人物——罗洛·梅与罗杰斯，两人是终身的好友，他们有基本的共识，又共同建立了人本主义组织，但两人的深厚友谊并没有阻止两人在学术上产生分歧，当然，这样的分歧也没有对二人的友谊产生破坏性的影响。

2.3.1 关于人性善恶的论战

人类本性的善恶问题是罗洛·梅同罗杰斯论战的重心。论战始于罗杰斯致罗洛·梅的一封公开信。罗杰斯表示罗洛·梅将邪恶的、恶魔的力量作为人性的基本构成，而他的实践经验使他相信：“在个人的选择上，我从不曾发现个体会自发选择一条引起痛苦的或者破坏性的道路。人好像总是朝向与他人增进关系这一更高的社会性选择。所以我的经历与见识使我相信是文化作为主要因素促成了邪恶行为的产生。”^[12]这种文化可以是对待孩子的粗暴行为，也可以是教育系统中的破坏性因素、不公正的财富分配，以及被扭曲的个体之间的偏见。

罗洛·梅在回信中则表示，对于邪恶问题的讨论在他看来是一件迫在眉睫的事情。恶与善是人性交织的本质，而将分化为善恶的人性进行整合会给人带来创造力。罗洛·梅不赞成罗杰斯的将人性之中的恶归因于文化的观点，他认为人性之中有一些固有的非理性或称兽性，人至少应当以一种负责任的态度去面对它。倘若善恶未被整合，“它会占据我们整个人格，在战争或者不能自制的性冲动或者难以忍受的行为场景中，它会展示出盛怒或者集体潜意识，进而产生毁灭性的结果”。罗洛·梅进一步谈论到“（罗杰斯）这样的说法使文化成为了我们的敌人。但是除了像你我这样的人谁造就了文化呢？除了你与我以

及像你我这样的人外，谁应当向破坏性的影响和这一份不公正负责呢？应当谈到，文化不像命运一般，是我们无可奈何只能接受的事物”^[13]。

罗洛·梅引用罗杰斯的表述“这一新世界将变得更加具有人性与人道主义。它将探索并创造出大量物质上与精神上的财富，以及更加整合的人……这将是一个更加自然的世界，伴随着焕然新生的爱意和对自然的崇敬……它的科技将用于改善人类生活而不是对人与自然的剥削。这将释放创造力，让个体意识到他们个人的力量、能力以及自由”。罗洛·梅谈到，罗杰斯可能陷入了对人性与未来社会过于乐观的陷阱中。当时正处于美苏冷战的时期，核威胁正一步步地逼近美国人，1981年前的30年美国的自杀率攀升了171%，在这样的痛苦下，罗洛·梅感到我们的社会与文明倘若不做改变，很可能会像罗马、希腊，以及埃及文明一样分崩离析^[13]。

后来，罗杰斯在给罗洛·梅的回信之中再次谈到，对人性的信任是他从有限的来访者和团体治疗中得出的结论。在这些群体之中，他并没有看到这种自爱所带来的坏处，但是如果人性之恶在人本主义运动中的其他方面显现了，他认为这也有存在的可能。罗杰斯指出，在自己开展会心团体治疗的过程中，已有非常充分的证据表明，非理性的愤怒和暴力会被化解，更现实的行动会增加。罗杰斯接着谈到，在朝向更善更好的方向时，需要一种促进增长的因素，这些因素不仅包括适当的营养，还包括一种孕育心理态度的氛围^[14]。在罗杰斯看来，将文化作为导致人性恶的因素，目的不是为了将文化当作敌人，而是期待人类能扫清阻碍人成长的一些社会性因素，让更多被遮蔽的人性之中的善意显现出来。

2.3.2 关于心理动力的论战

人本主义心理学坚持人性中有先于存在的生物学内核或本质，是一种生物学上的潜能。这一观点最有影响力的思想便是“自我实现”理论，而戈尔德斯坦作为这一理论的首创者，在建构自我实现理论的时候提出机体动力观，包括均等原则、自我实现以及有机体与环境协调一致。其中自我实现是主要的、唯一的根本动机，其为人本主义心理学奠定了理论基础，也为有机体潜能实现提供来源^[2]。罗洛·梅与罗杰斯都深受这一观点影响，两人理论体系的核心内容都包含这一生物学内核，但在关于自我实现的心理动机方面却又存在分歧。

罗杰斯认为，自我实现的本质即为生长和发展，他把自己的发展观放在广阔的进化背景下，据此描绘了一幅动人的未来社会图景。罗杰斯强调，自我实现的动力来自人性的“善”，这种善的倾向即使受到不利环境的抑制也不会毁灭，让来访者意识到自己本性之中“善”的形成倾向即是罗杰斯治疗的核心。他直言“在有利于成长和选择的心理氛围中，我从未听说过有任何人选择残暴的或破坏性的道路”^[15]。为此，他将人性的核心视为自我保全与社会性。罗杰斯根据这一自我实现的理论建立了人格理论并贯穿于他整个心理治疗与教育改革之中。罗杰斯没有像马斯洛那样将自我实现重心放在需要层次的逐级满足上，而是强调人际关系中心理氛围的重要意义，并认为人际之间的承诺对潜能的实现相当重要。罗杰斯进一步区分了对发展起作用的“机体经验”与自我所能意识到的“现象经验”。罗杰斯认为，只有当个体的行为产生积极的机体经验，同时也受到他人的积极评价或尊重时，人格才能得到正常的发展。显然，罗杰斯的自我实现是指人类有机体的一种核心动机，其他动机，如求食或艺术创造都不外是自我实现的不同表现形式^[1]。

罗洛·梅的心理动力观则是以“原始生命力”作为基础的^[16]。罗杰斯认为这是一种恶魔般的力量，但罗洛·梅认为这并不是恶本身，而是超越善恶之外的与自然相关联的一种力量，性爱、激情、对权利的追求，这些人类共通的渴望都是例证。与此同时，这一力量又同自我紧紧相连，罗洛·梅认为，原始生命力是“一切生命肯定自身、确证自身、维持自身和发展自身的内在动力，这一力量不遵循弗洛伊德力比多学说中的快乐原则，这种力量可以使人的潜能和存在的各个方面与人的行为处于整合状态”。不同于单极化的自我实现理论，罗洛·梅认为这一动力有两个出口，创造性的一极与破坏性的一极。在时代逼迫人否认自身存在的情况下，人不得不放弃创造性与建设性的一极，而出现“冷漠”“寂寞”“空虚”的临床症状，人不能忍受这种丧失存在的方式，会转向了破坏的另一极以确证自身的存在。尽管罗洛·梅在自己的著作中给读者描绘了社会异化与性取代爱的悲哀图景，但罗洛·梅并不认为自己是一个悲观主义者，他深信原始生命力具有被指引与疏导的可能，而时代也拥有一条出路，这条路来自于我们内心的探求。他认为，对人这种自然力量的完全忽视，在放弃

了人的破坏性可能的同时，也放弃了人的存在这一活生生的感受与欲望。所以，正确的做法不是持压抑或否认的态度，而是同面对焦虑一般，勇敢地直视它们，使其朝向建设性的方向发展^[1]。

2.3.3 关于存在本质的论战

人本主义治疗借助存在主义哲学观点对治疗进行指导。存在主义理论认为，自笛卡尔以来，西方对存在的思想和反思是一种明确的分裂或广泛的二元论模式解释，这种解释框架已经延伸到所有的意义、价值、假设、陈述和对存在的态度。自我/他者、主体/客体、内在/外在、思想/情感都是分离主义的西方二元论反思方式。以人为中心疗法根源于罗杰斯对于自我概念的提出与运用，罗杰斯区分了主体自我、客体自我，因为在他看来，来访者的行为、思想与情感等均直接决定于主观世界而不是客观的物理世界，但这样的区分是存在主义疗法难以接受的，因为存在主义疗法的“此在”认为存在是一种主客无分的整体，我既非主体，世界亦非客体，两者始源性的交融于一体。

除此之外，存在主义学者卡尔·雅斯贝尔斯曾谈到：“人总是比他所知道的自己更多。他不是简单地一劳永逸的那个他，而是一个过程。”^[17]存在主义疗法将人的存在看作是一种生成变化的过程（being-becoming），人类不可避免会对这种“流动”的反思经验进行解释，解释结构或“物化”了存在的流动是人类普遍焦虑体验的来源。在此之上，存在主义思想认为，对任何一致性、完整性、满足的追求，以及被人本主义称为真实性的东西可能只是一种追求、一种尝试而不是既得的成就或可获得的成功。而以人为中心疗法则强调“真实自我”的可能性，真实性是一个人通过“努力”可以最终获得的，是由个人可以通过各种方式甚至在治疗师的帮助下达成的——真实的自我。同样的争论出现在罗杰斯和马丁·布伯之间的对话中^[18]。罗杰斯从人本主义的角度，试图论证以人为中心的治疗可以激发出一种“我一你”关系，而布伯的回答基本反驳了这一论断，他认为任何建立 I-thou（译成“我与你”）关系的主张实际上都揭示了 I-it 关系，因为“我一你”的经验并不是某种实质性的、在时间上固定的“东西”（更不是永久的），而是一种存在—成为（being-becoming）的“流动”，从存在主义的角度来说，区分真实的自我和虚假的自我是没有意义的。

3 两种取向的整合与展望

目前，人本主义出现了复兴的迹象，而且这一迹象比半个世纪以来的任何时候都要强烈，反映在实践中，人本主义原则对传统的心理治疗研究和培训产生了持续和日益增长的影响，并且在社会行动中发挥关键作用——从倡导社会正义和多元文化到为自然环境、工作安排和人际关系的福祉而斗争^[19]。

20世纪80年代早期之后，心理治疗领域开始出现以独立姿态呈现的整合运动，旨在将不同理论的优势进行整合，从而发展出更为完整地理论和更为有效的治疗方式。以现象学和存在主义作为理论根据，以治疗关系作为治疗基础的存在主义疗法与以人为中心疗法很早就存在整合的优势，很多当代的北美存在主义治疗师都认为自己是存在一人本主义的治疗师^[3]，深信这一点的布根塔尔曾这样谈到：“最真实的存在主义是人本主义，最健全的人本主义是存在主义。这两者是不相同的，但它们的重叠具有丰富的潜力，可以加深对人类经验的了解，并在努力丰富这种经验方面取得更大的效力。”^[20]

3.1 善恶存在层面的整合

在罗洛·梅看来，不去面对人性之恶，对人本主义心理学有着深远的不良的影响，人类应承认自身的局限性。罗洛·梅并不是赞成恶的行为，反而他歌颂以意志力与内心恶魔搏斗的斗士，认为这显现了存在主义主题下“人”或“此在”中包含的自由与勇气。罗杰斯对于性善的坚信，正是他化解人际冲突的根本秘诀。罗洛·梅也强调人际关系之中信任与接纳的重要性，但他在意的是这种信任包含着内在的冲突与焦虑，在他看来，容忍这一份焦虑，用意志接纳它本身是值得敬佩的^[21]，也是通往良好人际关系的必经之路。

罗杰斯理论中最动人的恰恰是“自我实现”信仰下对心怀美好向往人们的引领和感召。凭借性善论的基本假设，他描绘了一幅壮阔而美好的蓝图，在这个世界里人们之间的恶意日趋减少，自身的潜能得到最大的发挥^[12]。怀揣着这样的梦想并为之奋斗的人们加入了罗杰斯所建立的队伍之中，尽全力扫清文化尤其是教育领域之中不合理的因素，帮助人们发现自己内在向善向好的倾向。但罗洛·梅认为这究竟是一种信仰，甚至可能是不符合当下社会现状的一种信仰，

他谈到这一信仰的两种劣势“邪恶胜利的唯一与必要的条件就是善良的人保持隔岸观火”^[16]，性善论者注重教化与教育的深刻作用，但与此同时放弃了性恶论者所主张的法律与约束的重要性。应当说，这两者不应当是一种替代的关系，教化的重视与法律的规范在文明进步中同样重要。与此同时，邪恶的问题可能是自恋情结的成因^[16]，在妄自尊大的过程中，人往往会放弃对于自我的反思，自认为抱持善意的初衷而在罪恶的道路越走越远的例子屡见不鲜。因此，在信仰与追求善良的同时，人类应当不断进行自我的反思。

3.2 情绪在具体情境中的转化

许多人批评存在主义疗法“悲观”，并认为探讨死亡、孤独等痛苦主题是这一疗法与以人为中心疗法的根本区别。但悲观只是现象而不是本质，存在主义疗法的核心在于进入深层次的存在本体以深入思考，下潜到“存在”的深度再次审视自我。之所以悲观的原因在于来访者本身是带着困境前来的，存在主义治疗师的努力方向并不像传统心理治疗以消解来访者的痛苦为目标^[11]，而更多地是带领来访者对存在进行思考，从不同的角度看待自己的困境，获得成长。罗洛·梅曾认为，焦虑是人存在不可跳脱的本体论结构，从焦虑这一切入点能更好地认识存在，焦虑的痛苦可以打败一个人，但关于焦虑的思考也可以拯救一个人。

以人为中心的疗法远比存在主义疗法乐观、轻松得多，在整个心理治疗流派中也几乎是最乐观和积极的。这一方面可能源于治疗师自身的人格特质，只有抱持乐观与自信的治疗师才可能会接纳罗杰斯提出的基本假设，并引领治疗师选择与从事这一疗法；另一方面，以人为中心疗法的治疗师将推动来访者成长的力量归结为来访者自身的自信与咨询师对他的关怀。罗杰斯认为，通过正确使用人为中心疗法的治疗，我们能帮助来访者看到一个不一样的世界，一个内在充满动力的世界，同时也期待通过治疗师精心提供的环境与氛围促成“自我实现”力量萌发，朝向积极美好的一面成长。尽管这种疗法的主旋律是积极与乐观，但在治疗中，治疗师依旧会面对与处理来访者消极与负面的情绪。罗洛·梅曾在与罗杰斯论战中提及，当罗杰斯创立以人为中心疗法时，自己曾被选为评估疗效的裁判之一，他感受到以人为中心的治疗师似乎不太愿意接受消极、敌意或攻击性的情绪^[16]。罗杰斯后来在回信中回应了这一问题，他认为近年来他对这些评估进行了反思，

他相信他已经学会了接受愤怒，如果以人为中心疗法的治疗师有不接受和不对应愤怒或敌意感受的倾向，他同罗洛·梅一样感到后悔^[14]。罗洛·梅得出这样的结论可能源于以自身疗法为参考系评价以人为中心疗法，但不论怎样，这个建议是无比珍贵的。许多治疗师，尤其是以人为中心疗法的治疗师饱含着积极乐观的心态，但却忽视了对来访者消极情绪的处理。应当注意的是，治疗师不应以自己为主体，而应以来访者为主体，这是评价一个成熟与优秀治疗师的基本准则。即使面对来访者令人厌恶与惧怕的消极情绪，治疗师也应该记住自己的使命勇于面对，而将其负面影响放在治疗结束后自行或通过督导解决。

所以，罗洛·梅谈到“积极与消极并不直接意味着真理，它往往对应着人的一种领悟状态”^[16]。积极与消极的本质一方面不能脱离人所面对的事实，罗洛·梅曾表示自己身边所谓的“乐观主义者”在面对核威胁再难以保持乐观，而被认为是“悲观主义者”的他却因为在这件事上的深思熟虑而更加乐于面对，这何尝不是一种乐观？对于治疗师而言，无论是以人为中心疗法还是存在主义疗法都不能用幻境或压抑面对来访者的情绪，治疗实践应紧贴来访者所提出的困境，与此同时，对于积极情绪的追求也是共通的，帮助来访者脱离困境是治疗师应当尽其努力尝试的事情。

3.3 人文主义与实证主义的相互补充

前文已经谈到，两位人本主义学家对于不同应用领域的开放性态度也是其思想分立的一部分。罗洛·梅终身沉浸于艺术、哲学、文学这些经典的人文学科之中，将心理治疗的内容与之相互补充，用诗意的描述性文字提出一个庞大的存在主义心理治疗的理论体系。罗洛·梅用优美的语言、清晰的阐释引进了欧洲哲学存在主义与现象学的宝贵思想，他写下的《人的自我寻求》《爱与意志》等著作成为美国甚至世界的畅销书，扩大了人本主义运动的影响力，给很多身处困境的人带来了关怀与力量。而罗杰斯则被尊称为心理治疗领域的“实证研究之父”，这不仅在于他创立了自我概念的标准测量技术，以自然科学的研究范式效标检验了自己的理论并得到了事实性和实践性的结果。罗杰斯的定量研究对人本主义运动以及心理治疗在科学领域被承认都是无比重要的。罗杰斯更多关注应用研究导致其在基本理论研究建构上，相比于罗洛·梅较为忽视。他曾评价罗洛·梅，“他

希望这一领域拥有深度，并可以得到许多优秀的哲学家与理论思考的承认”^[12]。罗杰斯所创立体系对人类天性的浪漫化表达也导致了其治疗理论的某种“空泛”，以人为中心的疗法也因此受到了一些批评，比如“以学生为中心”的理论曾认为课堂环境的松散结构对所有孩子都是有益的，但在实际上可能只对某些孩子大有好处；同时，贬低知识的“反理性主义”也在某种程度上导致了美国基础教育的危机^[2]。尽管罗杰斯对理论成为“真理的教条”持谨慎态度，但以人为中心疗法与其他任何传统一样可能成为教条的^[22]。罗洛·梅本身对于实证持开放性的态度，但他认为人的科学最适宜的方法是描述性和现象性的，他很少为自己的术语下一个定义，这也导致了其理论被客观检验的困难性（叶浩生，1998）。应当说，轻实证研究可能基于其哲学观而成为存在主义疗法一种持续而普遍的倾向。有学者认为，这种现象可能会因为质性研究逐步取得合法地位，通过另一种方法获得证实^[21]；但也有学者表示，存在主义治疗应当融入更多的实证研究，如颇具影响力的存在主义治疗师——欧文·亚隆曾称赞意义治疗学的学者测量生活目标及生命意义是一个有意义的尝试，尽管存在效度问题，但确实是一种实证研究^[4]。在心理治疗领域使用实证研究是颇具困难的，即使罗杰斯与欧文·亚隆都承认这一点，但即使不是为了获得学术承认，这样的尝试也不是徒劳无功的，治疗师和理论研究者可以跟随亚隆指明的方向，在死亡等存在议题下做进一步探索。这并不是期待存在主义治疗成为一门实证与数量化为中心的学科，而期待同时保留两种方法论——现象学与实证主义。罗洛·梅曾同思想继承人施耐德提出一项存在——整合疗法，在这一疗法下“处在外围的生理、认知等层次可以用科学实验的方法进行研究，而处于核心地位的人类的存在，则主要使用现象学的描述方法来揭示。这可以在一定程度上解释心理学界长期存在的科学主义与人文主义两种研究取向各自的合理之处”^[23]。

人本主义心理学对人性善恶、人的存在以及人际关系重要性的深入讨论同中国文化能产生许多有益的对话和互译。自2008年以来，国际对话帮助人本主义疗法在中国广为传播，其中马克·杨、路易斯·霍夫曼和王雪福在中国各地的交流和培训促成了存在主义疗法在国内的影响力日益扩大，并因此诞生了中国本土的存在主义疗法——直面疗法。但也有学者在调查推论的基础上提出，

以人为中心疗法在强调群体利益高于个人利益的中国社会是不能简单照搬的，尤其中西社会文化和人格特征差距较大，还需进一步加大相关研究^[24]。不论怎样，整合和多元是人本主义心理学的价值基础，也是其公认的特征，人本主义心理学关于人性、心理动力和人存在本质的深入探讨，在心理治疗中对治疗关系和治疗师自我的深层次审视，以及如何在实证科学和人文艺术之间的联结都为中国的心理学研究和临床实践提供了一个值得我们进一步探索的框架和方向指引。伴随着人本主义心理学理论的持续探索和疗法的继续改进，需要对其认识论、核心价值观、基本范式展开更深更广的讨论和辩论，并找到其与中国文化的契合性，使之更好地服务于中国的心理学研究与心理治疗实践。

参考文献

- [1] 车文博. 人本主义心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2003: 319-320, 170-275.
- [2] 叶浩生. 西方心理学历史与体系 [M]. 北京, 人民教育出版社, 1998: 524-535, 587-610.
- [3] Corey G. 心理治疗与咨询的理论与实践 [M]. 谭晨, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021: 167-170.
- [4] Yalom I. 存在主义心理治疗 [M]. 黄峥, 等译. 北京: 商务印书馆, 2015: 50-150.
- [5] Yalom I. Introduction Rogers CR: A way of being [M]. New York: Houghton Mifflin, 1995: 19-21, 483.
- [6] Rowan J. Two humanistic psychologies or one [J]. Journal of Humanistic Psychology, 1989, 29 (2): 224-229.
- [7] 崔光辉, 郭本禹. 论经验现象学心理学 [J]. 华东师范大学学报 (教育科学版), 2008 (2): 52-58.
- [8] Rogers CR. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change [J]. Psychotherapy (Chic), 2007, 44 (3): 240-248.
- [9] 崔光辉. 走向真实的世界 [D]. 南京: 南京师范大学, 2008.

- [10] 杨韶刚. 人性的彰显：人本主义心理学 [M] . 济南：山东教育出版社，2009：168-169.
- [11] May R. The discovery of being [M] . New York：Norton，1983：17-25.
- [12] Rogers CR. Notes on Rollo May [J] . Perspectives，1981，2（1）：237-239.
- [13] May R. Answers to Ken Wilber and John Rowan [J] . Journal of Humanistic Psychology，1989，29（2）：244-248.
- [14] Rogers CR. Reply to Rollo May's letter [J] . Journal of Humanistic Psychology，1982，22（4）：85-89.
- [15] 郭永玉. 两种人本心理学的辩论 [J] . 心理学探新，2003（1）：3-8.
- [16] May R. The problem of evil: an open letter to Carl Rogers [J] . Journal of Humanistic Psychology，1982，22（3）：10-21.
- [17] Jaspers K. Man in the modern age [M] . London：Routledge Revivals，2009：116-120.
- [18] Buber M，Rogers C Dialogue [C] //H Kirschenbaum，V L Henderson（Eds.）. Carl Rogers dialogues. London：Constable，1990：41-63.
- [19] Schneider K J，Fraser P J，Bugen. The Handbook of Humanistic Psychology Theory，Research，and Practice [M] . Los Angeles：Sage Publications，Inc，2015.
- [20] Bugental J. The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy [M] . New York：Holt，Rinehart & Winston，1965：10-20.
- [21] 孙平. 光明与黑暗同在：存在心理学理论与实践研究 [D] . 南京：南京师范大学，2015.
- [22] House R，Kalisch D，Maidman J. Humanistic Psychology Current Trends and Future Prospects [M] . New York：Routledge，2017.
- [23] 杨韶刚，程世英. 心理治疗中的整合之路：罗洛·梅的心理整合思想 [J] . 中国临床康复，2006（6）：139-141.

- [24] 王松花. 罗杰斯“当事人中心疗法”的理论及其应用研究 [J] . 心理科学, 1998 (4) : 361-365.

Humanistic Psychology: The Division and Integration of Two Orientations

Zhao Zizheng¹ Liu Zixiao²

1. *Department of applied Psychology, Guangzhou Medical University, Guangzhou;*

2. *School of Humanities, Tongji University, Shanghai*

Abstract: Inspired by the existentialism and phenomenology of European philosophy, humanistic psychology has established the ideological tendency and theoretical framework of mutual recognition. However, there has always been the division of two orientations represented by Rogers and Rollo May. The controversy between the two orientations on the good and evil of human nature, psychological motivation and the essence of existence led to the differences in their theoretical direction and treatment methods. However, along with the movement of psychological integration, humanistic psychology also began to integrate in its theory and treatment, especially in some key issues, such as the existence of good and evil, the transformation of emotions in specific situations and the mutual complement of humanity and nature, which showed an obvious trend of integration, promoting the continuous development of humanistic psychology.

Key words: Humanistic psychology; Rogers; Human-centered therapy; Rollo May; Existential therapy